CONSEJOS PARA PERSONAS EN LA EDAD DE ORO

CAN CAJA DE AHORROS DE NAVARRA

TELEFONOS DE UTILIDAD

SERVICIOS DE URGENCIA

S.O.S. Navarra



Protección Civil. 088
Bomberos. 088
Ambulancias-Urgencias. 088
Policía Foral. 088

Protección Civil.



23 45 98

Policía



Pamplona. 091
Tudela. 091
Resto provincia. 22 40 05

Policía Municipal



Pamplona. 092
Estella. 55 08 13
Lodosa. 67 81 36
Sangüesa. 87 03 10
Tafalla. 70 18 11
Tudela. 092

Guardia Civil.



23 47 00

Bomberos



Pamplona. 22 22 22
Resto provincia. 088

Seguridad Social



Pamplona
Ambulatorio. 23 78 16
Amb. Citación 23 78 00
Amb. Urgencias 24 56 50
Resid. Sanitaria 26 27 00
Estella. 55 07 37
Tafalla. 70 08 77
Tudela. 82 06 93

Casas de Socorro



Pamplona. 22 18 76
Alsasua. 56 22 55
Elizondo. 58 02 35
Estella. 55 33 00
Sangüesa. 87 03 38
Tafalla. 70 01 49
Tudela. 82 26 00

Cruz Roja Española



Información. 22 64 03
Urgencias y Ambulancias. 088

¿QUE FACTORES MAS AGRESIVOS INFLUYEN EN LA SALUD DEL ABUELO?

- MEDICACION
- ALIMENTACION
- ACCIDENTES
- ALCOHOL
- TABACO
- SEDENTARISMO E INMOVILIDAD
- HIPERTENSION ARTERIAL
- INFECCIONES
- MEDIO AMBIENTE
- SOLEDAD

MEDICACION

Casi todos, al llegar a cierta edad, comenzamos a padecer no una, sino varias afecciones o enfermedades; de ahí que tomemos varias medicaciones; bien recetadas por nosotros los médicos y muchas de las veces por los vecinos, familiares y amigos que nos rodean. Por lo general, el abuelo es un botiquín andante.

Produciendo estas medicaciones algunas veces la aparición de nuevas patologías o el agravamiento de las ya existentes. Ejemplo de estas medicaciones, que las tomamos con cierta «alegría», son las siguientes: ASPIRINAS, ANTIRREUMATICOS, SEDANTES, LAXANTES, ANTIDIABETICOS.
La profilaxis del mal uso de los medicamentos en el anciano, requiere como norma general por parte de las personas de edad, no utilizar fármaco alguno sin prescripción de su médico geriatra, quien siempre tiene presente las contraindicaciones de los medicamentos y su dosificación para pacientes de edades a partir de los 60 años y es buen conocedor de sus indicaciones y peligros.

ALIMENTACION

Todos, al llegar a cierta edad, sufrimos transformaciones en nuestro aparato digestivo.

Solemos tener dentaduras deficientes, además de prótesis, lo cual nos dificulta el poder masticar bien los alimentos y por lo tanto, hacer mala digestión. Tendiendo a comer alimentos blandos y de fácil digestión. Presentamos alteraciones en el gusto y en el olfato que nos impiden la buena degustación de la comida.

El hígado funciona con más dificultad y más lentamente, así como los riñones. Por todo ello, tenemos dificultad en absorber todas las sustancias nutritivas que están contenidas en los alimentos, por lo que el anciano debe tener una alimentación superior en calidad, más que en cantidad.

Todos reconoceréis que si no hacéis la misma vida activa que cuando erais más jóvenes, tampoco tendréis necesidad de comer tanto. Ahora bien, si hacéis la misma vida que un joven de 40 años, es evidente que debéis comer lo mismo, prácticamente.

La adecuada alimentación ayuda a sentirse mejor física y mentalmente, además de evitar la aparición de ciertas enfermedades que se dan con más frecuencia en estas edades, como la gota, diabetes, obesidad o gordura.

Antes de plasmar en el papel la dieta ideal del abuelo, diremos que es fundamental el aporte de líquidos, tanto para el buen funcionamiento de los riñones como para evitar las deshidrataciones, muy normales en esta edad. El abuelo se muere de sed sin saber que tiene sed.

La fibra dietética, contenida en muchos alimentos, como verduras, hortalizas, cereales, frutas, ayuda a combatir la pereza intestinal, evitando así los estados de estreñimiento crónico, causantes muchas veces de obstrucciones intestinales, infecciones urinarias y de falsas incontinencias urinarias.

Aniversarios

....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Onomásticas

Dieta ideal

ALIMENTOS MAS ACONSEJABLES:
Productos lácteos.
Verduras, hortalizas, frutas.
Carnes, pescados no grasos, huevos.
Cereales poco refinados.

DEBERAN MODERARSE:
Grasas de origen animal.
Azúcares.
Bebidas alcohólicas y estimulantes.

DEBERAN ELIMINARSE:
Los condimentos fuertes.
Los alimentos ricos en grasas de origen animal: tocino, cerdo.

LECHE: 1/2 litro diario, o derivados.
CARNE (poco grasa): 125-150 gr. 3 veces por semana.
PESCADO: 150-200 gr. 3 ó 4 veces por semana.
HUEVOS: 2-3 unidades a la semana (tortilla, duro o pasado por agua; las menos de las veces, fritos).
PATATAS, VERDURAS, HORTALIZAS: 125 gr. diarios.
LEGUMBRES: 70 gr. una o dos veces por semana.
FRUTOS CITRICOS: 150 gr. diarios.
OTRAS FRUTAS: 150 gr. diarios.
PAN: 200-250 gr. diarios.
ARROZ: 70 gr. dos veces por semana.
DULCES, GALLETAS, BOLLOS: Un bollo diario o 5-6 galletas de tipo maría.
PASTAS (macarrones, spaguetis): 60 gr. dos veces a la semana.

Siempre variando el régimen a expensas de las orientaciones del médico, cuando se padezca alguna patología concreta (diabetes, cardiopatía, hipertensión, etc.).

Pensando que la habilidad del responsable de la cocina puede convertir este plan dietético en algo muy agradable.

ACCIDENTES

El anciano es propenso a accidentes, sobre todo en el hogar, en la habitación, en el baño, en las escaleras y en la ciudad, por la cantidad de barreras arquitectónicas que existen. Todo ello sumado a la alteración de los sentidos, pérdida de reflejos, pérdida de visión, pérdida de audición, nos lleva a pensar que el anciano está ciertamente desprotegido y que es muy frecuente en estas edades las fracturas, las caídas y los atropellos.

Hagamos pues, entre todos, ciudades más habitables y más humanizadas.

ALCOHOL

Daros cuenta que no es sólo la juventud la que bebe. Actualmente y en todas épocas, existen y han existido abuelos alcohólicos, más de los que pensáis.

El alcohólico cambia las calorías de la comida por las del alcohol, es decir unas calorías de buena calidad por otras vacías, que no le aportan nada, aparte de calor.

Además de tener el abuelo un estómago, un hígado y unos riñones más limitados, debido a su edad, tiene una dificultad por lo tanto en la eliminación de ciertas sustancias, entre ellas el alcohol, pudiendo aplicar el dicho «hay que saber mear para poder beber».

No sólo el alcohol influye en nuestra salud, también influye en las relaciones familiares, sociales, vecinales, provocando verdadero deterioro en todo el entorno que les rodea. No es malo beber un poco de vino en las comidas.

CUMPLEAÑOS, ANIVERSARIOS Y ONOMASTICAS FAMILIARES

Cumpleaños

....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Natividad de San Juan Bautista	24. 6
Natividad del Señor	25.12
Nemesio	20. 2
Nicanor	10. 1
Nicolás	6.12
Nicolás de Tolentino	10. 9
Norberto	6. 6
Ntra. Sra. de los Angeles	2. 8
Ntra. Sra. del Carmen	16. 7
Ntra. Sra. de la Esperanza	18.12
Ntra. Sra. de Lourdes	11. 2
Ntra. Sra. de Luján	8. 5
Ntra. Sra. de la Merced	24. 9
Ntra. Sra. de los Milagros	9. 7
Ntra. Sra. de Montserrat	27. 4
Ntra. Sra. de las Nieves	5. 8
Ntra. Sra. del Pilar	12.10
Ntra. Sra. del Rosario	7.10
Olegario	6. 3
Onésimo	16. 2
Oscar	3. 2
Otón	2. 7
Pablo	29. 6
Pablo Miki	6. 2
Pancracio	12. 5
Pascual	17. 5
Patricio	17. 3
Paula	18. 6
Paulino de Nola	22. 6
Pedro	2. 6
Pedro	29. 6
Pedro Canisio	21.12
Pedro Celestino	19. 5
Pedro Claver	9. 9
Pedro Crisólogo	30. 7
Pedro Chanel	28. 4
Pedro Damián	21. 2
Pedro de Alcántara	19.10
Pedro de Alejandría	26.11
Pedro Nolasco	29. 1
Pedro Regalado	13. 5
Pelayo	26. 6
Perfecto	18. 4
Perpetua	7. 3
Pío V	30. 4
Pío X	21. 8
Policarpo	23. 2
Ponciano	13. 8
Presentación de la Stma. Virgen	21.11
Presentación del Señor	2. 2
Prisca	18. 1
Proto	11. 9
Protomártires	30. 6
Quintín	31.10
Rafael	29. 9
Raimundo de Fitero	15. 3
Raimundo de Peñafort	7. 1
Ramón Nonato	31. 8
Regina	7. 9
Reinaldo	7. 5
Ricardo	3. 4
Ricardo	7. 2
Rigoberto	4. 1
Roberto	7. 6
Roberto Belarmino	17. 9
Rodrigo	13. 3
Román	9. 8
Romualdo	19. 6
Rosa de Lima	23. 8
Rosalía	4. 9
Rosendo	1. 3
Rufina	19. 7
Rufino	11. 8
Rufo	28.11
Ruperto	27. 3
Sabas	5.12
Sabino	30.12
Santiago	3. 5
Santiago Apóstol	25. 7
Santos Inocentes	28.12
Saturnina	4. 6
Saturnino	29.11
Sebastián	20. 1
Segundo	29. 3
Seleuco	24. 3
Sergio	25. 2
Sergio	8.10
Severiano	20. 4
Severo	6.11
Silverio	20. 6
Silvestre	31.12
Simón	28.10
Simplicio	10. 3
Sixto II	7. 8
Sofía	18. 9
Soledad	11.10
Sotero	22. 4
Susana	24. 5
Tecla	23. 9
Telmo	14. 4
Teodosio	11. 1
Teresa	15.10
Teresita	1.10
Timoteo	26. 1
Tito	26. 1
Todos los fieles difuntos	2.11
Todos los Santos	1.11
Tomás	3. 7
Tomás Becket	29.12
Tomás de Aquino	28. 1
Tomás de Villanueva	10.10
Toribio de Mogrovejo	23. 3
Transfiguración del Señor	6. 8
Ubaldo	16. 5
Ursula	21.10
Valeriano	15.12
Veneranda	14.11
Verónica	4. 2
Vicente	22. 1
Vicente de Paúl	27. 9
Vicente Ferrer	5. 4
Víctor I	28. 7
Virgilio	5. 3
Virginia	21. 5
Wenceslao	28. 9
Zacarías	5.11
Zenón	12. 4

SEDENTARISMO E INMOVILIDAD

Por el paso de los años nos vamos dando cuenta que van apareciendo en nuestro organismo determinadas goteras, sean por ejemplo las molestias articulares y musculares, los trastornos de nuestro corazón, o la circulación de las extremidades inferiores que se altera; y por qué no, los kilos de más que vamos cogiendo al cabo de nuestros años.

Por todo ello nos hacemos perezosos, cada día hacemos menos ejercicio y cada día se agravan más nuestras dolencias. Es como la pescadilla que se muerde la cola: Hoy no me muevo porque me duelen las articulaciones, mañana por lo tanto estaré algo más anquilosado, y me costará más trabajo moverme y así día tras día, hasta que sea un abuelo paralítico.

Hay que hacer ejercicio moderado diariamente; pienso que en todas las ciudades, pueblos y aldeas hay paseos o alamedas para pasear. Nuestro aparato locomotor se beneficiaría, así como el aparato circulatorio tanto como el respiratorio, de este ejercicio. No debemos perder nunca nuestra independencia y dignidad, simplemente porque seamos vagos y perezosos.

HIPERTENSION ARTERIAL

Todos estamos en estas edades concienciados de los problemas que acarrea la hipertensión arterial, como factor de riesgo, ya que es un elemento desencadenante de ciertas afecciones, tales como: insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio, embolia cerebral, infarto cerebral, etc. Pues bien, ayudémonos un poco para luchar contra esa hipertensión. Haciendo ejercicio, como ya apuntábamos anteriormente; evitando comidas copiosas y muy condimentadas, no abusar de la sal. Evitar la obesidad, y debido a esta obesidad, la aparición de la temida Diabetes Mellitus. Evitar el tabaco y el alcohol. Evitar el stress físico y las grandes preocupaciones.

Daré una explicación fácil, del por qué con la edad las cifras de Tensión arterial se elevan.

Supongamos que nuestro sistema circulatorio es como la fontanería de cualquier casa, en la que el motor principal que bombea es el corazón, y las tuberías son las arterias y las venas. Si con el paso del tiempo las tuberías de la casa se oxidan y se estropean en su interior, taponando un poco la luz de las mismas, así también las arterias y venas se estropean en nuestro organismo con el paso del tiempo. Por lo tanto, el motor o bomba principal deberá hacer un mayor esfuerzo para que el agua, y en nuestro caso la sangre y el oxígeno, nos llegue a todos los tejidos, vísceras y órganos. Y ¿cómo lo hace? pues aumentando la presión.

Luego es normal que la Tensión arterial suba con la edad, hasta cierto límite y siempre que no sea un riesgo para nuestra salud. Evitemos, mediante las normas dichas anteriormente, que las cifras de Tensión arterial suban más de lo normal debido a la edad, para evitar entrar en el campo de la Hipertensión arterial como enfermedad.

INFECCIONES

Aún cuando en la vejez predominan las enfermedades crónicas, no olvidemos las infecciones.

En el aparato respiratorio nos encontramos con las gripes y catarros que se producen anualmente tanto en las estaciones de otoño e invierno como en primavera. Con las consiguientes complicaciones Neumónicas y Bronconeumónicas. Recordemos las vacunaciones profilácticas de la Gripe y catarro.

No olvidemos tampoco las infecciones del tracto urinario y las famosas incontinencias urinarias. Con la edad se produce una alteración en la calidad de la pared de la vejiga, así como la calidad de los músculos que la ayudan a vaciarla y a sujetarla. Dando lugar a la aparición, con relativa frecuencia, de las famosas infeccio-

Felipe	3. 5
Felipe Neri	26. 5
Félix	30. 8
Félix de Nola	14. 1
Félix de Valois	20.11
Fermín	7. 7
Fernando	30. 5
Fidel de Sigmaringen	24. 4
Filemón	21. 3
Flora	24.11
Florián	4. 5
Fortunato	26. 2
Francisca Romana	9. 3
Francisco de Asís	4.10
Francisco de Borja	3.10
Francisco de Paula	2. 4
Francisco de Sales	24. 1
Francisco Javier	3.12
Froilán	5.10
Fundadores Servitas	17. 2
Gabriel	29. 9
Genoveva	3. 1
Germán	30.10
Gregorio Magno	3. 9
Gregorio Nacianceno	2. 1
Gregorio VII	25. 5
Guillermo	25. 6
Heriberto	16. 3
Hermenegildo	13. 4
Hermes	9. 5
Hilario	13. 1
Hugo	1. 4
Ignacio de Antioquía	17.10
Ignacio de Loyola	31. 7
Ildefonso	23. 1
Indalecio	28. 3
Inés	21. 1
Inmaculada Concepción	8.12
Irene	18. 9
Ireneo	28. 6
Irmina	24.12
Isabel de Hungría	17.11
Isabel de Portugal	4. 7
Isidro	15. 5
Isidoro	26. 4
Ismael	17. 6
Jacinto	17. 8
Jenaro	19. 9
Jenaro	2. 3
Jerónimo	30. 9
Jerónimo Emiliano	8. 2
Joaquín	26. 7
Joaquina de Vedruna	22. 5
Jorge	23. 4
Josafat	12.11
José	19. 3
José de Calasanz	25. 8
José Obrero	1. 5
Jovino	2. 3
Juan I	18. 5
Juan Bautista de la Salle	7. 4
Juan Bosco	31. 1
Juan Climaco	30. 3
Juan Crisóstomo	13. 9
Juan Damasceno	4.12
Juan de Avila	10. 5
Juan de Capistrano	23.10
Juan de Dios	8. 3
Juan de Kenty	23.12
Juan de la Cruz	14.12
Juan de Sahagún	12. 6
Juan Eudes	19. 8
Juan Evangelista	27.12
Juan Gualberto	12. 7
Juan María Vianney	4. 8
Juana F. de Chantal	12.12
Judas	28.10
Judit	5. 5
Julia	16. 6
Julián	13. 2
Juliana	12. 8
Justa	19. 7
Justino	1. 6
La Anunciación	25. 3
La Virgen de los Dolores	15. 9
La Visitación de la Stma. Virgen	31. 5
Lázaro	17.12
Lea	22. 3
Leandro	13.11
Leandro	28. 2
Leocadia	9.12
León Magno	10.11
Leonor	1. 7
Lorenzo	10. 8
Lorenzo de Brindisi	21. 7
Lorenzo Justiniano	5. 9
Lucas	18.10
Lucas	22. 4
Lucía	13.12
Luciano	8. 1
Luis de Francia	25. 8
Luis Gonzaga	21. 6
Marcelino	2. 6
Marcelo	16. 1
Marcos	25. 4
Margarita de Alacoque	16.10
Margarita de Escocia	16.11
María Goretti	6. 7
María Madre de Dios	1. 1
María Magdalena	22. 7
María Reina	22. 8
María Salomé	22.10
Mario	19. 1
Marta	29. 7
Marta	20.10
Martín de Dumio	20. 3
Martín de Porres	3.11
Martín de Tours	11.11
Martina	30. 1
Martina	14. 9
Martirio de San Juan Bautista	29. 8
Mateo	21. 9
Matías	14. 5
Matilde	14. 3
Matilde	19.11
Mauricio	22. 9
Mauricio	10. 6
Mauro	15. 1
Maximiliano	12. 3
Maximino	8. 6
Medín	3. 3
Metodio	14. 2
Miguel	29. 9
Modesta	24. 2
Modesto	15. 6
Mónica	27. 8
Narciso	29.10
Natividad de María	8. 9

SANTORAL POR ORDEN ALFABETICO

Adelaida	16.12
Agripina	23. 6
Agueda	5. 2
Agustín	28. 8
Agustín de Canterbury	27. 5
Alberto Magno	15.11
Alejo	17. 7
Alfonso M.ª Ligorio	1. 8
Alvaro de Córdoba	19. 2
Amadeo	31. 3
Amancio	8. 4
Ambrosio	7.12
Ana	26. 7
Anastasia	15. 4
Andrés	30.11
Angela de Merici	27. 1
Angeles Custodios	2.10
Aniceto	17. 4
Anselmo	21. 4
Antolín	2. 9
Antonio de Egipto	17. 1
Antonio de Padua	13. 6
Antonio M.ª Claret	24.10
Antonio M.ª Zacarías	5. 7
Apolonia	9. 2
Arcadio	12. 1
Armando	27.10
Arturo	1. 9
Asunción de María	15. 8
Atanasio	2. 5
Aurelia	25. 9
Aurelio	27. 7
Baldomero	27. 2
Bartolomé	24. 8
Basilia	15. 4
Basilio	2. 1
Basilio	27.11
Benedicto	4. 4
Benita	6. 5
Benito	11. 7
Bernabé	11. 6
Bernardino de Siena	20. 5
Bernardo	20. 8
Bibiana	2.12
Blas	3. 2
Bonifacio	5. 6
Braulio	26. 3
Brígida	23, 7
Bruno	6.10
Buenaventura	15. 7
Calixto	14.10
Camilo de Lelis	14. 7
Cándido	11. 3
Carlos Borromeo	4.11
Carlos Lwanga	3. 6
Casilda	9. 4
Casimiro	4. 3
Catalina de Alejandría	25.11
Catalina de Siena	29. 4
Cátedra de San Pedro	22. 2
Cayetano	7. 8
Cecilia	22.11
Cecilio	1. 2
Ceferino	26. 8
Celestino	6. 4
Celso	28. 7
Cipriano	16. 9
Ciríaco	18. 6
Cirilo	14. 2
Cirilo de Alejandría	27. 6
Cirilo de Jerusalén	18. 3
Clara	11. 8
Clemente	23.11
Conversión de San Pablo	25. 1
Cornelio	16. 9
Cosme	26. 9
Crisanto	25.10
Cristina	24. 7
Cristóbal	10. 7
Dalmacio	3. 8
Dámaso	11.12
Damián	26. 9
Dedicación de la Basílica de Letrán	9.11
Dedicación de las Basílicas de San Pedro y San Pablo	18.11
Demetrio	22.12
Desiderio	23. 5
Dionisio	9.10
Diosdado	8.11
Domingo de Guzmán	8. 8
Domingo de Silos	20.12
Dulce Nombre de María	12. 9
Edgar	8. 7
Eduardo	13,10
Efrén	9. 6
Eladio	18. 2
Elena	18. 8
Eleuterio	29. 5
Elías	20. 7
Eliseo	14. 6
Eloy	1.12
Emiliana	5. 1
Emilio	28. 5
Engracia	16. 4
Enrique	13. 7
Epifanía del Señor	6. 1
Ernesto	7.11
Escolástica	10. 2
Estanislao	11. 4
Esteban	26.12
Esteban de Hungría	16. 8
Eulalia	12. 2
Eulalia de Mérida	10.12
Eulogio de Córdoba	9. 1
Eusebio	14. 8
Eustaquio	20. 9
Eva	6. 9
Evaristo	26.10
Evelio	11. 5
Exaltación de la Santa Cruz	14. 9
Expedito	19. 4
Ezequiel	10. 4
Fabián	20. 1
Fausta	19.12
Faustino	15. 2
Federico	18. 7
Felicitas	7. 3

nes urinarias y cistitis, además de las incontinencias urinarias muy frecuentes en estas edades. Comentamos anteriormente que las retenciones fecales también producen falsas incontinencias.

Son también muy frecuentes las infecciones bucales, producidas las más de las veces por una mala higiene dental, no sólo en esta edad sino en el transcurso de toda una vida.

MEDIO AMBIENTE SOLEDAD

No sólo debemos pensar que son las afecciones físicas las que enferman al abuelo, también lo enferman la soledad, la forma de vivir, la incomprensión de la familia, el separarlo de su medio ambiente, las ciudades poco humanizadas, etc.
El anciano que emigra de su medio, de su pueblo, por infinidad de circunstancias, cambia todas sus costumbres, tanto alimentarias como de amistad, convivencia y relaciones sociales. Produciéndole un deterioro psíquico y social muy a tener en cuenta.

Pienso que el anciano debe terminar sus días en el mismo lugar y entorno donde siempre ha vivido; procuremos olvidarnos de las famosas residencias de la «Tercera edad» tan abundantes en nuestro siglo.

¿Cómo combatir esta soledad y esta apatía que tan frecuentemente se dan en nuestra sociedad?

Al principio comentamos *un programa de preparación a la jubilación* por parte de los Organismos oficiales, pero esto no es todo. Hay que cultivar el tiempo libre, lo que hoy se llama «Civilización del Ocio»; para ello debemos empezar desde jóvenes, buscando entretenimientos para ocupar este tiempo libre, que todos disfrutamos. No nos engañemos: el que de joven no tiene un entretenimiento para su tiempo libre, va a ser muy difícil que lo tenga de mayor. Siempre chocamos nosotros, los que nos dedicamos a la Geriatría, con la

misma respuesta: «Hemos trabajado mucho en nuestra vida como para que ahora, a estas alturas, no busquemos un entretenimiento o trabajo divertido». Pienso que estais equivocados, hay que hacer algo para seguir cultivando vuestra memoria, inteligencia, buenos hábitos, y relaciones sociales y familiares.

Por último termino estos consejos, esperando que os sean de utilidad para vuestra vejez digna e independiente, con dos tablas o esquemas para la buena marcha de vuestra salud física y mental.

EXAMEN DE SALUD IDEAL O CHEQUEO ANUAL MEDICO

- Historia Clínica (valoración de antecedentes personales, laborales, familiares) y hábitos alimentarios y medicamentosos.
- Exploración general por aparatos (boca, T.a., tacto rectal).
- Valoración de agudeza visual y fondo de ojo.
- Valoración de audición y equilibrio.
- Oscilografía, valoración de circulación periférica y pies.
- Pruebas funcionales respiratorias, E.C.G., Rx de tórax. Estudios citológicos y bacteriológicos del esputo.
- Citología vaginal.
- Análisis de orina.
- Estudio de iones (Na, K, Ca, Cl, P, Mg).
- Bioquímica de glucosa, colesterol, urea, lípidos, ác. úrico, creatinina, Pruebas hepáticas, sideremia.
- Hematimetría.

CLUBS DE JUBILADOS DE CAJA DE AHORROS DE NAVARRA

ALSASUA
Alzania, 3. Tel. 56 32 07
ANSOAIN
Divina Pastora, 12 (Trasera).
Tel. 11 86 17
BERRIOZAR
Iruñalde, 7. Tel. 30 13 08
BURLADA
J. Azcárate, 3. Tel. 11 11 44
CASTEJON
Voluntarios, 2
CORELLA
Mayor, s/n. Tel. 78 08 78
ESTELLA
Espoz y Mina, s/n.
Tel. 55 00 27
FALCES
C/. San Andrés
PAMPLONA
B.° Echavacoiz. Tel. 27 67 07
B.° Ermitagaña. Tel. 27 68 07
B.° San Jorge. Tel. 25 17 86
B.° San Juan. Tel. 26 48 56
C/. Estafeta, 47. Tel. 22 07 79
SANGÜESA
Pl. de los Fueros. Tel. 87 08 25
TAFALLA
Severino Fernández, 4.
Tel. 70 27 52
TUDELA
Cuesta Estación, 9.
Tel. 82 14 20
Calahorra, 20. Tel. 82 06 50